

夏吃豆 胜吃肉 豆类营养也不少

夏天一到,排档“一哥”——毛豆就要登场。你知道么,毛豆,其实就是黄豆,也有人叫大豆。关于各种豆,不同地方的叫法有些不同,走进菜场,还真不确信自己能叫对。比如蚕豆、豌豆、青豆、荷兰豆……

毛豆是还未成熟的黄豆

毛豆因为外皮有很多细毛,大家叫它毛豆。毛豆不是杂豆,是大豆,它是一种还未成熟的黄豆,又叫菜用大豆。

当毛豆成熟后,脱水、变小、变硬,就成为大豆。

毛豆的蛋白质和钙含量,在蔬菜界是数一数二的,每100克毛豆大约含13克蛋白质,和鸡蛋不相上下,每100克含有135毫克的钙,比牛奶还要高。

豆荚状如老蚕的蚕豆

跟豌豆一样,蚕豆也不是中国土生土长的豆。它原产于地中海沿岸,被人类种植食用的历史非常古老。从新石器时代就有人开始种植蚕豆了,连古埃及的坟墓中都有发现。

蚕豆生长速度很迅猛,营养又较为均衡,被很多国家广泛种植。中国人爱吃蚕豆,但主要集中在江南地区,汪曾祺在《食豆饮水斋闲笔》之《蚕豆》中说:“北京人是不大懂吃新鲜蚕豆的。北京人爱吃扁豆、豇豆,而对蚕豆不赏识。”

荷兰豆并不是荷兰的豆

荷兰豆从植物学上也属于豌豆属,所以也算是豌豆种类中的一种,是由普通的豌豆演化而来的,身材是扁平状的。

关于荷兰豆,有一种说法,中国人叫它“荷兰豆”,荷兰人叫它“中国豆”。怎么回事呢?

荷兰豆原产地在亚洲。17世纪,有“海上马车夫”之称的荷兰人在缅甸边境发现这种豆,把它带到了世界各地,包括中国。

广州大学中国史专业研究生利梓淇在2021年第4期《农业考古》发表的《荷兰豆传入中国初探》中提到,荷兰豆传入中国,大致可以分为两个源头:一是17世纪荷兰占领中国台湾时期,开始在台湾地区种植,并在雍乾时期传入福建一带;二是乾隆五十年或五十二年,荷兰商船来粤贸易时带来了荷兰豆的豆种,再向海南与广东、福建以北地区传播。

甜豆是豌豆和荷兰豆的杂交品种,嫩嫩的,姑且就算作是它们的“宝宝”。豆荚胖乎乎的

和豌豆很是类似,豆子则要比豌豆的小一点、比荷兰豆的大一点。从豆荚颜色来说,甜豆绿得更深一些,豌豆则更浅一点。但剥出来又相反,甜豆的豆子颜色浅,豌豆的豆子颜色深。

罗汉豆、茴香豆都是蚕豆

蚕豆从嫩到老,各有吃法。最经典的搭配是炒雪里蕻。袁枚在《随园食单》就收录了一种蚕豆做法的描述:“新蚕豆之嫩者,以腌芥菜炒之,甚妙。随采随食方佳。”

还有一种吃法,是水煮。鲁迅的《呐喊·社戏》中说:“罗汉豆正旺相,柴火又现成,我们可以偷一点来煮吃的。”

通常我们烧的时候,要在豆嘴处剪开一刀,方便吃的时候吐壳。

随着气温逐步升高,嫩蚕豆慢慢变成老蚕豆,就不适合清炒了,它的最佳归宿是做成油炸豆瓣或者“茴香豆”。

蚕豆,爱的人可以很爱,顿顿吃也不觉腻,但也有人一点不待见它。总觉得有一股子奇怪味道,像极了“脚臭”。

当然,还有的人,天生是不能吃蚕豆的,这是一种病,叫蚕豆病。

蚕豆病的全称是葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症,是一种常见的先天遗传性疾病。由于相关基因位于X染色体上,患有蚕豆病的人主要是男性,中国男性的发病率大约在2%~5%之间。

(据《武汉晚报》)

小知识

“豆豆江湖”分为两大类

按照食用部分的主要营养成分,豆类可以分为两大类:大豆和杂豆。

在2009年国家质量检验检疫总局、中国国家标准化管理委员会发布的《大豆》标准中规定,根据大豆的皮色,分为黄大豆、青大豆、黑大豆等。大豆的蛋白质和脂肪含量高,黄大豆就是黄豆,是我们日常食用最多的一种大豆。

豆类拥有植物中最接近肉类的质感,一颗黄豆,被聪明的中国人做出了花样吃法——豆浆、豆腐、豆腐皮、豆腐干、腐乳……大豆可以变换出无限可能。

除了大豆以外的其他各种豆,统称为杂豆。

杂豆的蛋白质和糖类含量高,常见的如豌豆、蚕豆、绿豆、赤豆、扁豆、豇豆等。也就是说,现阶段在菜市场最得宠的豌豆和蚕豆,都属于杂豆类。

人类已经吃了7000年豌豆

豌豆是全世界都很常见的一种农作物。原产于亚洲西部和地中海沿岸,早在7000年前后的石器时代,人类就已经开始采摘豌豆作为食物了。到了大约6000年前,人类学会了种植豌豆。

成熟豌豆是典型杂豆,它淀粉多,脂肪少,蛋白含量在17%~25%左右,脂肪含量基本在1.5%以下,而碳水化合物含量约为大豆的2倍,普遍在60%~65%。

所以豌豆不能用来榨油做豆腐,但可以作为主食吃。豌豆特别嫩的时候,可以连带豆荚一起盐水煮着吃,软糯清甜。

青豆和豌豆,虽然颜色都是绿的,但完全不是一回事。真正的青豆应该叫做“青大豆”,和黄豆黑豆一样,属于大豆类,它最常见吃法还是作为零食,例如炒青豆。



鲜橘皮不能代替陈皮

本报讯 俗话说“一两陈皮一两金,百年陈皮胜黄金”,陈皮是具有理气健脾、调中、燥湿化痰的作用,主治脾胃气滞之脘腹胀满或疼痛、消化不良,痰湿壅肺之咳嗽气喘等疾病。

陈皮用法也很简便,取陈皮10克,洗净后放入茶杯中,用开水冲入,盖上杯盖焖10分钟左右,然后去渣,放入少量白糖即可。常饮此茶,既能消暑又能止咳、化痰、健胃,适宜脾胃气滞、脘腹胀满、消化不良、食欲不振之人。

那能不能用新鲜的橘子皮来代替陈皮呢?鲜橘皮与陈皮虽然是同一种东西,但性质却大不相同。鲜橘皮含挥发油较多,不具备陈皮那样的功效,而陈皮隔年后挥发油含量大为减少,黄酮类化合物含量会相对增加,这时陈皮的药用价值才能体现出来。此外,因为鲜橘皮表面可能有农药和保鲜剂污染,用它泡水还可能对健康产生不良影响。

需要提醒的是,陈皮虽好,也并非人人可以随意拿来泡水饮用,其性温,味辛苦,有发热、口干、便秘、尿黄等症者,是不宜饮用陈皮水的。(贾星远)

提神醒脑试试 夏季养生茶

夏天很容易出现身体水分流失、食欲不振等情况,可以试试几款清爽又营养的夏季养生茶,帮你提神醒脑、增强食欲。

薄荷凉茶

茶饮方法:冲泡或煲煮,可以加蜂蜜,也可以直接清饮。但要注意不宜久泡,不宜用特别高的水温冲泡。

功效:提神醒脑;促进肠胃蠕动,帮助消化。

山楂茶

茶饮方法:每天用新鲜山楂果或晒干的山楂果1枚或2枚泡水饮用,因为山楂过酸,可以添加适量的白砂糖、蜂蜜或代糖。

功效:开胃,刺激食欲。

金银花茶

茶饮方法:取金银花6~10克,加入200毫升沸水,盖上杯盖闷3分钟左右即可饮用。

功效:金银花茶和菊花茶一样,都有下火的作用。

小提示:金银花茶最好趁热喝,冲泡2至3次即可,隔夜后就不宜饮用了。金银花茶本身性寒,建议成年人一般1天饮用400毫升以内金银花茶为宜,儿童1天饮用不超过180毫升,连续饮用不宜超过1周。

荷叶冬瓜茶

茶饮方法:可以直接购买荷叶冬瓜茶茶包,然后加开水大约150毫升,浸泡5分钟以上即可饮用。

功效:《本草纲目》中记载,荷叶具有清热去火、凉血止血的功效,冬瓜具有利水化痰之功效,两者搭配,可以解除暑热造成的烦闷。

(尚红雨 付银鸽)